ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

январь 2005 / №1 (27)



www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948
9 771728 694000



Дорогие друзья!

Поздравляем вас с наступившим Новым годом и предстоящим Рождеством! Соблюдая традицию с 1 января начинать новую жизнь, мы объявляем очередной конкурс для читателей. Естественно, это конкурс на лучший рецепт, но – для микроволновой печи. Казалось бы, обыденная вещь, но обо всех возможностях этой техники знает далеко не каждый. Настало время поделиться своими знаниями с другими. Присылайте ваши рецепты и не забудьте написать пару слов об особенностях приготовления блюд в микроволновке. Победитель конкурса по итогам 2005 года получит в подарок микроволновую печь фирмы «Самсунг».
Ждем ваших писем до 1 февраля.
Желаем удачи.

Ваша редакция



содержание







Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г,
углеводы – 27 г

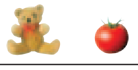
пищевая ценность 1 порции

* **полезный совет**

закуски



Салат из сельди



Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **232 ккал**

белки – 11,5 г, жиры – 13,1 г, углеводы – 17,0 г

Что нужно:

2 свеклы, 2 картофелины
1 красная луковица
1 яблоко сорта «антоновка»
1 ст. л. лимонного сока
100 г консервированного зеленого горошка
200 г малосольной сельди
20 г зеленого лука
2 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла

Это блюдо немецкой кухни по виду напоминает винегрет. Но у него совсем другой вкус, который вы, кстати, можете изменять по своему желанию, выбирая сельдь разного посола.

Что делать:

1 Картофель и свеклу отварить в мундире. Очистить овощи от кожуры и нарезать небольшими кубиками.

2 Яблоко нарезать такими же кубиками, сбрызнуть соком лимона. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Зеленый лук нарезать по диагонали тонкими колечками.

3 Картофель, свеклу, яблоко и репчатый лук выложить в миску, добавить зеленый горошек, подсолнечное масло и перемешать. Переложить горкой на сервировочное блюдо. Сверху красиво уложить кусочки сельди. Посыпать салат зеленым луком.



1



2



3

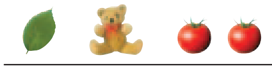








кулечки из лука-порея с морепродуктами



Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **331,6 ккал**

белки – 22,4 г, жиры – 20,8 г, углеводы – 13,7 г

Что нужно:

2 стебля лука-порея, только белая часть
2 яйца
2 ст. л. муки
4 ст. л. растительного масла
400 г морского коктейля (или любых морепродуктов по вкусу)
соль по вкусу

Что делать:

1 Порей промыть, обсушить, разрезать поперек на кусочки 2,5–3 см длиной. Рукояткой ножа аккуратно продавить внутренние кольца лука наружу так, чтобы получился конус.

2 Яйца взбить венчиком до однородности. Не прекращая взбивать, тонкой струей всыпать муку. Добавить соль по вкусу. В сотейнике разогреть растительное масло. Кулечки из порея обмакивать в кляр и обжаривать в масле до золотистой корочки, 3 мин.

3 Морской коктейль опустить в кипящую подсоленную воду на 4 мин. Откинуть на дуршлаг. Наполнить им трубочки.

Подавать теплыми.

наш совет

Для кулечков из лука-порея можно приготовить разную начинку. Например, из крутых яиц и зеленого лука или из обжаренных в сметане шампиньонов.



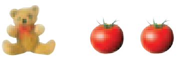
суп

ЩИ из кислой капусты со свининой



Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **749,6 ккал**

белки – 18,5 г, жиры – 65,5 г,
углеводы – 21,5 г



Что нужно:

500 г жирной свинины
2 моркови
2 луковицы
50 г корня сельдерея
2 лавровых листа
3 картофелины
3 репы
400 г кислой капусты
50 г зеленого лука
соль, перец по вкусу
растительное масло
для обжаривания





Что делать:

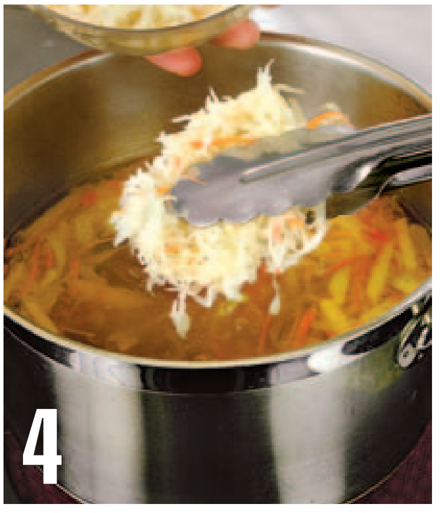
1 Вымыть 1 морковь, 1 луковицу и корень сельдерея, очистить, нарезать кусками произвольного размера и обжаривать на сухой сковороде 3 мин. Свинину вымыть, положить в кастрюлю с 2 л холодной воды и поставить на сильный огонь. Когда бульон закипит, снять шумовкой пену, уменьшить огонь, добавить соль, перец, обжаренные овощи и лавровый лист. Варить под крышкой 1 ч. Снять с огня.
Мясо переложить в миску, накрыть и отставить.
Бульон процедить в чистую кастрюлю, еще раз довести до кипения, уменьшить огонь.

2 Оставшиеся лук и морковь очистить, нарезать соломкой. Обжаривать в небольшом количестве растительного масла 4 мин. Добавить в бульон.

3 Картофель и репу вымыть, очистить и нарезать соломкой. Добавить в суп сразу же после лука и моркови. Варить 10 мин.

4 Кислую капусту отжать. Если она нарезана очень длинными полосками, сделать ее в 2–3 раза короче. Обжарить капусту в небольшом количестве растительного масла 3 мин. и добавить в суп. Варить еще 10 мин.
Снять с огня, накрыть крышкой и дать постоять 7–8 мин. ■





В а р и а н т

похлебка из кислой капусты с черносливом

Что нужно:

400 г говядины
0,25 кочана квашеной капусты
1 морковь
50 г корня сельдерея
2 картофелины
50 г шпика
1 ст. л. муки
50 г чернослива
соль, перец по вкусу

Что делать:

1. Чернослив вымыть и распарить. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Положить в кастрюлю, влить 1 л воды и довести до кипения. Снять пену.

2. Пока варится мясо, морковь и сельдерей очистить и нарезать брусочками. Капусту нашинковать. Добавить овощи к мясу. Вновь довести суп до кипения. Уменьшить огонь и варить 10 мин.

3. Картофель очистить, нарезать кубиком, добавить в суп.

4. Шпик мелко нарезать, слегка обжарить, добавить муку, перемешать. Когда картофель будет почти готов, добавить заправку из шпика и муки. Готовить еще 3 мин.
Снять с огня, добавить чернослив, накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.





суп из шампиньонов с пастой



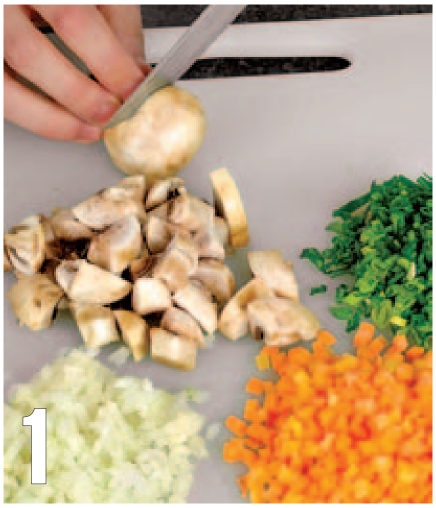
Время приготовления: **1 час**
Порций: **4**
1 порция: **323,3 ккал**

белки – 12,0 г, жиры – 13,9 г,
углеводы – 37,5 г



Что нужно:

2 луковицы
2 моркови
4 зубчика чеснока
500 г шампиньонов
200 г яичной лапши
1 ст. л. лимонного сока
100 г сметаны
6–7 перьев зеленого лука
2 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Подготовить ингредиенты. Одну луковицу и чеснок очистить, очень мелко нарезать. Вторую очистить, разрезать пополам и отложить.
Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками.
Шампиньоны вымыть, нарезать более крупными кубиками.
Зеленый лук вымыть и нарезать по диагонали тонкими кольцами.

2 Шампиньоны сложить в кастрюлю, влить 50 мл воды, добавить лимонный сок и отложенную луковицу. Поставить на слабый огонь и варить без крышки, пока жидкость полностью не выпарится. Это займет 20–30 мин., так как при нагревании шампиньоны дадут обильный сок.
Сваренную с шампиньонами луковицу переложить в отдельную миску, дать остыть.

3 Разогреть в сковороде растительное масло. Положить подготовленные лук и морковь; обжаривать, постоянно помешивая, 3 мин.; снять с огня.

4 Влить в чистую кастрюлю 1,5 л воды, довести до кипения. Положить обжаренные лук, морковь и шампиньоны, варить 5 мин.; посолить, поперчить по вкусу.

5 Добавить в суп лапшу и варить 7 мин. За 2 мин. до готовности положить в кастрюлю зеленый лук. Снять с огня, оставить под крышкой на 10 мин.

* **Вместо яичной лапши можно использовать любые мелкие макаронные изделия.**

6 Приготовить заправку для супа. Отваренную с грибами луковицу размять вилкой в пюре, добавить измельченный чеснок и сметану, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

Разлить суп по тарелкам. Отдельно подать в соуснике заправку.

* **Многим не нравится вкус вареного лука. Но здесь он совсем не чувствуется. Луковица, отваренная с грибами, делает заправку пикантной и придает ей тонкий аромат.** ■







КСТАТИ



ШАМПИНЬОНЫ выращиваются в искусственных условиях и поэтому доступны круглый год. Это самый востребованный в кулинарии гриб. Из шампиньонов готовят первые и вторые блюда, закуски, соусы и гарниры, их также едят сырыми. Если положить шампиньоны в бумажный пакет, их можно будет хранить в холодильнике до 5 дней. Предварительно мыть эти грибы ни в коем случае не нужно.



рулька | с белой и красной фасолью



Время подготовки: **2 часа**
Время приготовления: **2 часа 10 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **714 ккал**

белки – 36,1 г, жиры – 58,1 г,
углеводы – 11,6 г



Что нужно:

копченая свиная рулька весом 2–2,5 кг
2 луковицы
2 моркови
50 г корня сельдерея
2 лавровых листа
300 г бекона
1 небольшой острый перец
100 г белой фасоли
100 г красной фасоли
2 ст. л. томатной пасты
соль по вкусу







Что делать:

1 Фасоль замочить в холодной воде на 2 ч. Лук, корень сельдерея и морковь очистить.
Свиную рульку поместить в кастрюлю, залить водой так, чтобы рулька была полностью закрыта. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Шумовкой снять пену. Уменьшить огонь, добавить 1 луковицу, 1 морковь, корень сельдерея и лавровые листья. Варить под крышкой на небольшом огне примерно 2 часа. Рулька готова, если ее кожа легко прокалывается ножом или вилкой.

2 Сварить фасоль до готовности, отбросить на дуршлаг. Оставшийся лук нарезать полукольцами, морковь – брусочками. Бекон нарезать кубиками.

3 Раскалить сковороду и обжарить на ней бекон до образования шкварок. Добавить лук и морковь, обжаривать 3 мин. Уменьшить огонь. Добавить фасоль, томатную пасту и 1 стакан бульона из кастрюли с рулькой. Тушить под крышкой 30 мин.

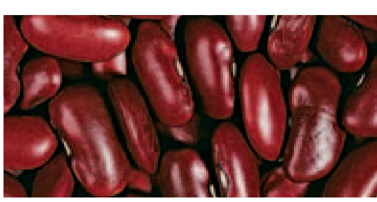
4 Переложить рульку из кастрюли в высокую форму для выпечки. Дать ей обсохнуть несколько минут. Положить в форму с рулькой фасоль, накрыть фольгой, поставить в духовку на 40 мин. Снять фольгу и оставить в духовке еще на 10 мин., чтобы поверхность рульки подрумянилась. ■





- **Бобовые богаты витаминами и минералами, в них очень много белка и клетчатки.**
- **Бобы отлично сочетаются со многими продуктами: мясом, рыбой, овощами и даже крупами.**
- **Бобовые прекрасно впитывают ароматы, поэтому если при отваривании вы добавите в воду пряности и специи, то сможете придать блюду самые разные оттенки вкуса.**

кстати



Сортов ФАСОЛИ очень много, различаются они не только цветом и размером, но и временем приготовления, и смешивать их нельзя. Дольше всего варятся белая фасоль флажоле, украинская и американская белая.
Фасоль заливают холодной водой так, чтобы она только покрывала ее, и варят на небольшом огне, не перемешивая.



курица | в пиве с рисом

Спонсор рецепта SAMSUNG

Время подготовки: **1 час 15 мин.**
Время приготовления: **1 час**
Порций: **6**
1 порция: **391,4 ккал**

белки – 35,8 г, жиры – 15,9 г, углеводы – 26,2 г



Что нужно:

курица весом 1,5 кг
0,5 л пива
1 стакан риса
половинка острого перца
1 красная луковица
1 пучок кинзы
1 зубчик чеснока
2 ст. л. сливочного масла
щепотка шафрана
1 ст. л. сухого тимьяна
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Курицу вымыть внутри и снаружи, обсушить бумажными салфетками, при необходимости опалить. Нарезать на 10–12 небольших кусков.

* **Если в курице были потроха, их тоже можно использовать – разумеется, предварительно обработав.**

Чеснок очистить, мелко нашинковать. Вылить пиво в большую миску, добавить соль, чеснок и тимьян, перемешать. Положить в маринад курицу, накрыть пищевой пленкой и оставить в теплом месте на 1 ч.

* **Для этого блюда подходит только классическое светлое пиво. Любой другой сорт может придать нежелательный привкус.**

2 Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Острый перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, промыть под сильной струей холодной воды, обсушить; очень мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить бумажными салфетками, мелко нарезать.

3 В сковороде разогреть сливочное масло. Кусочки курицы вынуть из маринада и обжарить в масле до румяной корочки, по 3–4 мин. с каждой стороны. Переложить в форму с высокими бортиками.

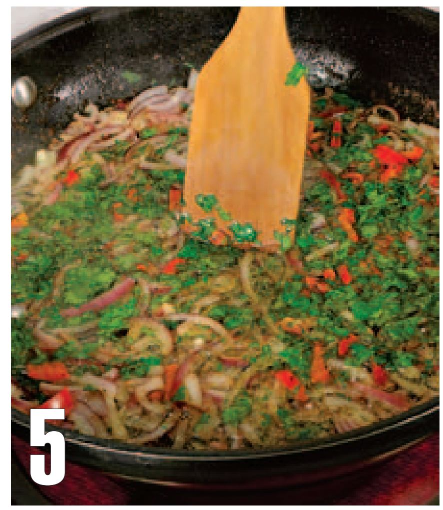
4 Оставшийся маринад процедить через мелкое сито или несколько слоев марли. В процеженный маринад подмешать шафран.

5 В сковороде, в которой обжаривалась курица, быстро обжарить нарезанный лук, острый перец и зелень; добавить к курице.

6 Рис переложить в мелкое сито и тщательно промыть проточной водой. Всыпать его в форму с курицей и овощами. Влить процеженный маринад. Если маринад не покроет рис полностью, добавить еще пива. Поставить в микроволновую печь и готовить 30 мин. при 100%.

Блюдо подавать очень горячим, украсив зеленью петрушки или кинзы. ■







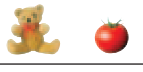
КСТАТИ



Если вы хотите сэкономить время, рис для этого блюда приготовьте отдельно в микроволновой печи Samsung. В ее моделях M183DNR, M187DMR и некоторых других есть пароварка. А с помощью специальной программы «Гарниры и каши» вы без труда – в автоматическом режиме – приготовите на пару не только белый рис, но и гречку, картофель, овощи или овсянку, причем за считанные минуты.



рагу из рыбы с шампиньонами и брокколи



Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **249,2 ккал**

белки – 27,7 г, жиры – 11,9 г,
углеводы – 7,8 г



Что нужно:

500 г рыбного филе
500 г брокколи
200 г шампиньонов
2 ст. л. лимонного сока
1 луковица
2 ст. л. сливочного масла
100 г сметаны
1 пучок укропа
соль, перец







Диетологи советуют есть рыбу не менее трех раз в неделю – она насыщает организм фосфором и другими полезными веществами. Рыбная диета помогает снизить уровень холестерина в крови, уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Рецептов блюд из рыбы очень много: ее запекают и жарят, засаливают, готовят на пару… Многие из них не совсем привычные – как, скажем, это рыбное рагу, – но неизменно вкусные.

Что делать:

1 Подготовить овощи. Брокколи вымыть, разобрать на небольшие соцветия, стебли нарезать кружками толщиной 2 см. В кастрюле вскипятить воду, подсолить. Опустить в нее брокколи на 3 мин., затем переложить шумовкой в посуду с холодной водой, через 2 мин. откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде. Отвар из-под брокколи сохранить.

2 Шампиньоны вымыть, разрезать на четвертинки, сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

3 Рыбное филе промыть, нарезать кусочками шириной 2–2,5 см. Сбрызнуть оставшимся лимонным соком и обжарить в растительном масле.

* **Для рагу подходит рыба с низким содержанием жира: треска, судак, пикша, сом, налим. Главное, чтобы она не была костистой. Можно взять два или несколько видов. Мы использовали филе трески и пикши.**

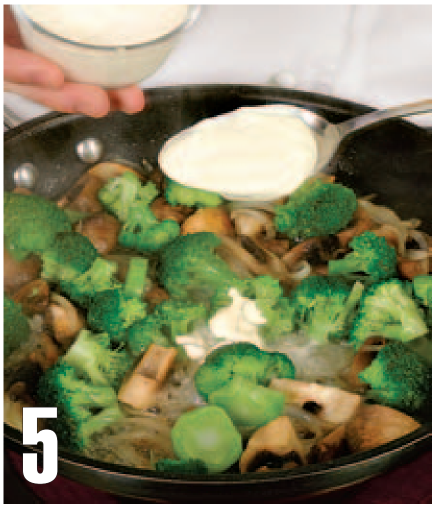
4 В глубокой сковороде растопить сливочное масло, 3 мин. обжаривать грибы.
Добавить лук и готовить еще 4 мин.

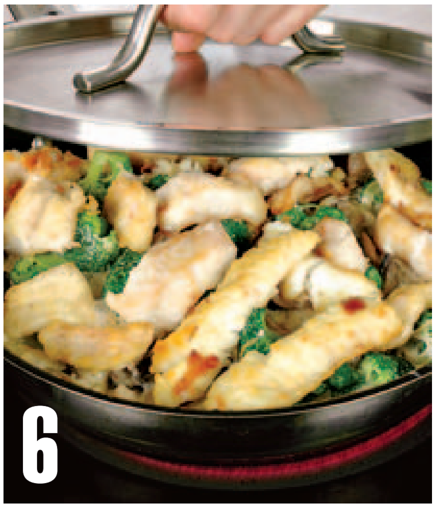
5 Влить 100 мл отвара из-под брокколи, добавить сметану. Положить в сковороду брокколи, посолить, поперчить, перемешать.

6 В середину сковороды выложить кусочки рыбы. Уменьшить огонь, накрыть крышкой, готовить 7 мин.

Готовое блюдо украсить мелко нарезанным укропом и кружками лимона. ■







КСТАТИ



РЫБА – продукт скоропортящийся, поэтому постарайтесь приготовить ее сразу после покупки. Хранить больше суток ее можно только замороженной. Чтобы разморозить рыбу, лучше всего положить ее на 24 часа в холодильник. А если хотите сделать это быстрее, поместите рыбу в холодную воду и почаще ее меняйте.

запеканки



запеканка
овощная с сыром



Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **248,6 ккал**

белки – 13,6 г, жиры – 16,5 г,
углеводы – 11,4 г

Что нужно:

2 стебля лука-порея
2 красные луковицы
1 красный сладкий перец
1 морковь
3 зубчика чеснока
200 г сыра твердых сортов
1 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Что делать:

1 Все овощи тщательно вымыть, обсушить бумажными салфетками. Лук-порей (белую и зеленую часть), репчатый лук и морковь нарезать довольно толстыми кольцами. Перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, мякоть крупно порезать. Чеснок очистить, измельчить.
Сыр натереть на крупной терке.

2 В подходящую по размеру форму для микроволновой печи уложить овощи в произвольном порядке. Сбрызнуть растительным маслом, посолить. Сверху присыпать сыром.

3 Поставить в микроволновую печь и готовить 25 мин. при 70% и 200 °С.







наш совет

Приправьте запеканку перцем с лимонным ароматом Santa Maria – и вы получите совершенно новый вкус.



рецепты от Santa Maria

В этом году новогодние каникулы будут особенно длинными. Одни проведут их в теплых странах, другие – на лыжных курортах. А кто-то останется дома. Что готовить все эти дни? Яичницу и картофельное пюре близкие вряд ли оценят – все-таки праздники…

С проблемой помогут справиться специи, соусы и приправы Santa Maria. С ними простое блюдо станет изысканным и даже экзотическим. Рецепты тайской кухни, которые мы предлагаем в этом номере, требуют минимум усилий, а результат обрадует и вас, и ваших близких.





салат
из курицы с зеленым карри

Время подготовки: **2 часа**
Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **292 ккал**

белки – 37,1 г, жиры – 7,7 г, углеводы – 18,5 г

Что нужно:

400 г филе курицы
1 ч. л. Chicken Thai wok
1 сладкий перец
250 г китайской капусты
50 г яичной лапши
200 г свежего ананаса
0,25 острого перца
150 г ростков сои
оливковое масло для заправки

Что делать:



1 Куриное филе ополоснуть, положить в миску, добавить «Смесь специй для курицы по-тайски». Накрыть пленкой и оставить на 2 часа.
Духовку разогреть до 200 °С. Филе переложить на смазанный растительным маслом противень, накрыть фольгой и запекать в духовке 40 мин. Остудить, нарезать тонкими полосками.

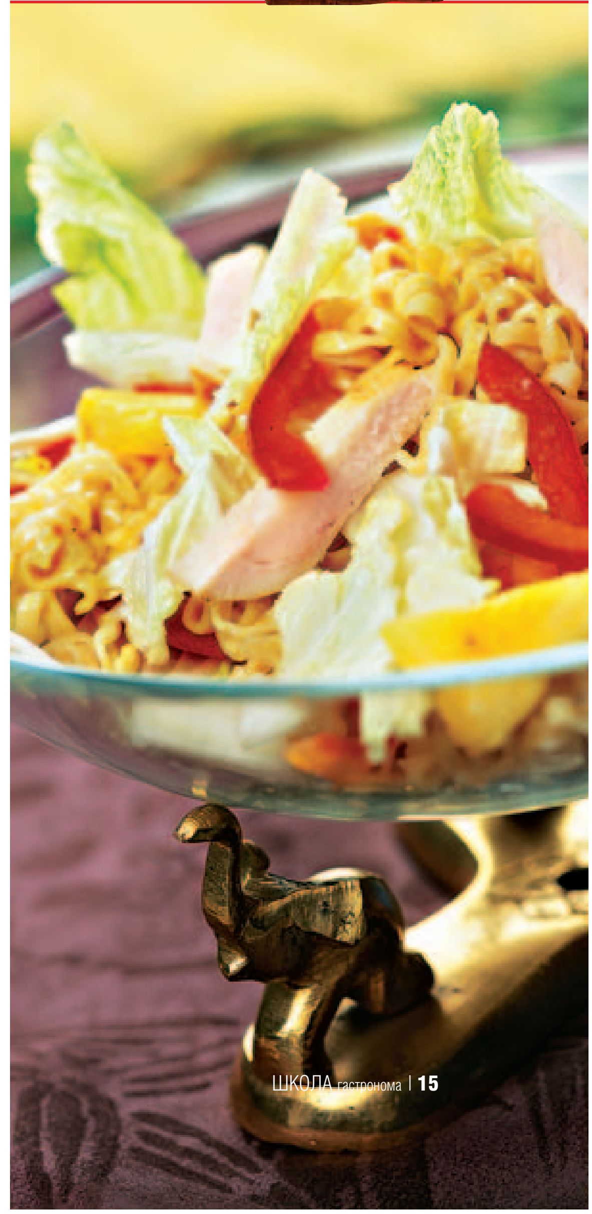


2 Капусту крупно нарезать, перец очистить, нарезать соломкой. Ананас нарезать небольшими кусочками. Острый перец очистить и измельчить.

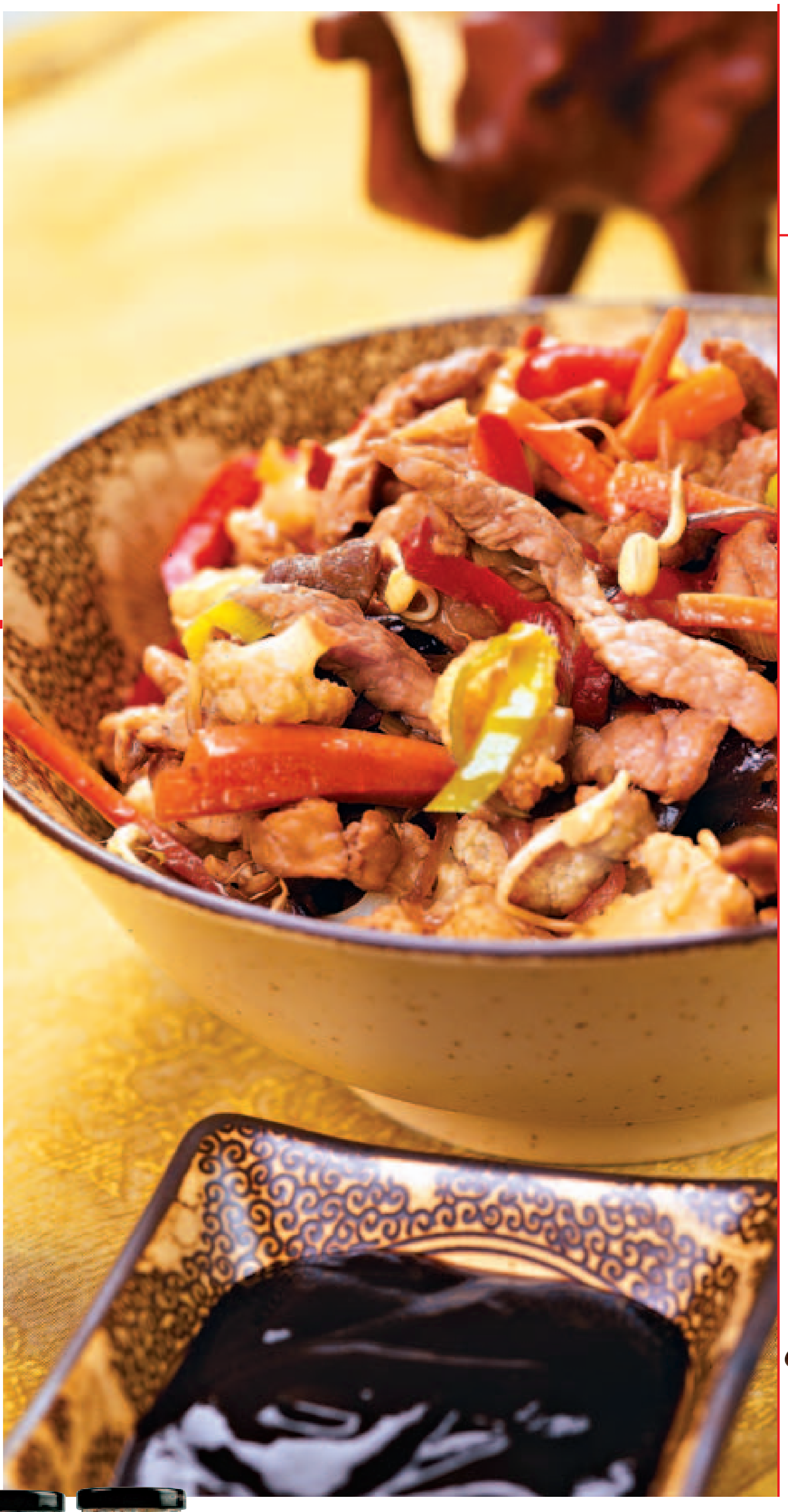


3 Яичную лапшу сварить, охладить, нарезать.

Смешать все ингредиенты, заправить маслом. ■



рецепты от Santa Maria



СВИНИНА

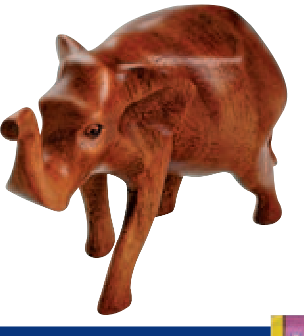
маринованная в устричном соусе

Время подготовки: **3 часа**
Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **355 ккал**

белки – 16,7 г, жиры – 28,3 г,
углеводы – 8,3 г

Что нужно:

500 г филе свинины
50 мл растительного масла
1 ч. л. Lemon wok Spice Mix
60 мл Oyster Sauce
350 г цветной капусты
1 морковка
2 ст. л. ростков сои
1 стебель сельдерея
1 красная луковица
1 лук-порей
1 сладкий перец, 1 острый перец
30 мл Fish Sauce
1,5 ч. л. Red Curry Paste
3 веточки кинзы
2 зубчика чеснока
0,5 ч. л. сухого имбиря





⋆ КРАСНАЯ и ЗЕЛЕНАЯ ПАСТА КАРРИ представляет собой кремообразную смесь тайских специй, главная из которых – острый тайский перец чили. Придает вок-блюдам, а также соусам и супам неповторимый пряный оттенок.
⋆ СМЕСЬ СПЕЦИЙ с лимонным вкусом для вок-блюд идеально подходит к морепродуктам, куриному мясу и рису и вермишели.









Тайские повара традиционно используют ВОК – глубокую большую сковороду полусферической формы. Например, мясо сначала долго маринуют в различных соусах и специях, а затем очень быстро обжаривают – буквально в течение нескольких минут, добавляя заранее подготовленные овощи и травы.

Что делать:

1 Филе свинины вымыть и нарезать тонкими полосками (0,4–0,5 см шириной). Сложить мясо в миску, добавить «Устричный соус» и «Тайскую лимонную смесь». Перемешать и оставить мариноваться в теплом месте на 3 часа.

2 Пока маринуется свинина, подготовить другие ингредиенты. Цветную капусту вымыть, разобрать на небольшие соцветия. Морковь очистить, вымыть и нарезать брусочками. Сельдерей вымыть и нарезать небольшими кусочками. В кастрюле вскипятить воду, опустить в нее капусту, морковь и сельдерей на 3 мин. Шумовкой переложить овощи в миску с холодной водой. Когда они остынут, воду слить, овощи выложить на бумажные салфетки.

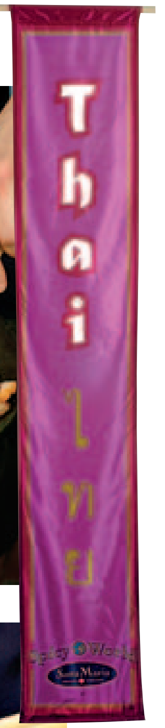
3 Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Лук-порей вымыть и нарезать тонкими кольцами. Сладкий и острый перцы вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножки. Сладкий перец нарезать брусочками, острый – измельчить.

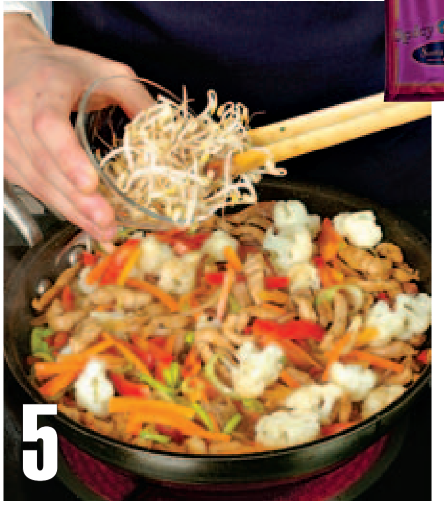
4 Разогреть в сковороде растительное масло. Добавить замаринованную свинину и обжаривать, постоянно помешивая, 4 мин.

5 Не снимая сковороду с огня, добавить капусту, морковь и сельдерей, перемешать и обжаривать 2 мин. Добавить репчатый лук и лук-порей, сладкий и острый перцы. Готовить еще 4 мин. В самом конце добавить ростки сои. Перемешать и сразу же снять с огня.

6 Чеснок очистить, нашинковать. Кинзу вымыть, обсушить и нарезать. Заправить мясо «Рыбным соусом», добавить чеснок, кинзу и имбирь. Перемешать. Сразу же подать к столу. ■











★ УСТРИЧНЫЙ СОУС используется в тайской кухне не реже, чем всем известный соевый, – в частности, для приготовления блюд в воке, с мясными, рыбными и овощными блюдами.



★ КОКОСОВОЕ МОЛОКО необходимо для приготовления многих блюд тайской кухни, в особенности – для соусов с насыщенными вкусами. Кроме того, это хорошая низкокалорийная альтернатива натуральным сливкам.



омлет

по-тайски

Время приготовления: **12 мин.**
Порций: **1**
1 порция: **282,7 ккал**

белки – 9,9 г, жиры – 25,6 г,
углеводы – 3,1 г

Что нужно:

2 яйца
30 мл Coconut Milk
щепотка Lemon wok Spice MIX
1,5 ч. л. Fish Sauce
1/4 сладкого перца
1/4 красного лука
1 веточка кинзы
20 мл растительного масла

Что делать:

1 Взбить венчиком яйца, добавив в миску «Тайское кокосовое молоко» и «Тайский рыбный соус». Взбивать до получения однородной массы.

2 Перец вымыть, очистить от семян и нарезать маленькими кубиками. Лук очистить и нарезать соломкой. Кинзу вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нашинковать. Выложить овощи в миску, добавить «Тайскую лимонную смесь», перемешать. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем подготовленные овощи (3 мин.). Влить яичную смесь и готовить 2 мин. С помощью кулинарной лопатки перевернуть омлет и готовить еще 2 мин. Снять с огня.

Подавать очень горячим.



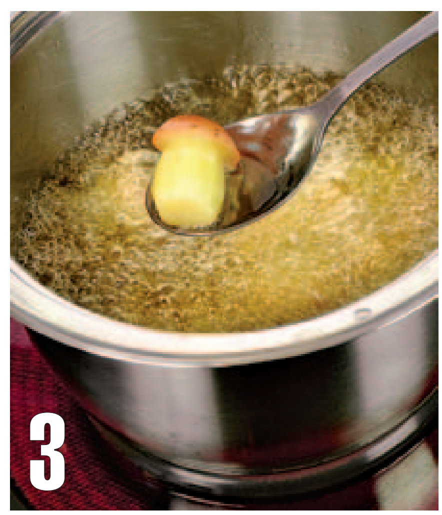












«Грибы» из картофеля

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **313,8 ккал**

белки – 4,7 г, жиры – 15,8 г,
углеводы – 38,2 г

Что нужно:

1 кг мелкого картофеля
растительное масло
для обжаривания
соль по вкусу

Что делать:

1 Картофель тщательно вымыть щеткой. В кастрюле вскипятить воду, подсолить. Положить картофель и варить до готовности. Картофель остудить.

2 С одной стороны каждой картофелины сделать по кругу надрез, обозначив таким образом шляпку гриба. Аккуратно вырезать ножку.

3 В сотейнике раскалить растительное масло. Обжаривать в нем «грибы» небольшими порциями до золотистой корочки. ■

Рецепт Артемовой Татьяны, читательницы из Москвы.

КСТАТИ

Для этого рецепта более всего подойдет мелкий картофель приблизительно одного размера с темно-розовой кожурой.



поросята

рождественские

Время приготовления: **1 час 40 мин.**
Порций: **20–25**
1 порция: **268,8 ккал**

белки – 3,4 г, жиры – 4,0 г,
углеводы – 24,8 г

Что нужно:

Для теста:

500 г муки
щепотка соли
10 г сухих дрожжей
60 г сахара
0,25 л молока
60 г сливочного масла
1 яйцо

Для начинки:

0,5 стакана миндаля
0,5 стакана сахарного песка
1,5 ст. л. воды
2 яйца
2 яичных желтка
0,5 чашки сахарной пудры
1 лимон
50 г шоколада







Что делать:

1 Дрожжи растворить в теплом молоке. Смешать муку с солью, дрожжами, сахаром, яйцом и оставшимся молоком. Вымесить тесто, накрыть и оставить на 30 мин. в теплом месте.

Приготовить марципановую смесь.

Миндаль опустить в кипяток на 2 мин., откинуть на дуршлаг, снять кожицу. Ядра обжаривать на сухой сковороде 10 мин., затем измельчить. Смешать сахар, миндаль и 1,5 ст. л. воды; поставить смесь на слабый огонь и варить, постоянно размешивая, 3 мин. Снять с огня. Пропустить через мясорубку. Добавить в марципан 1 яичный белок, размешать.

2 Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать 20 кружков диаметром 8 см и 10 кружков – 4 см (для пятачков). Из остатков теста вырезать небольшие треугольники – для ушек.

3 На 10 больших кружков положить марципан, края смазать желтком. Накрыть оставшимися большими кружками и прижать.

4 Приделать пятачки и ушки. Духовку разогреть до 200 °С. Выложить поросят на противень и оставить на 15 мин. Смазать желтком. Поставить в духовку на 15 мин. Оставшийся белок растереть с сахарной пудрой в густую помадку, сделать глазки. Шоколад растопить на водяной бане, сделать зрачки.





булочки с марципаном

проще простого

Что нужно:

- **500 г муки**
- **щепотка соли**
- **10 г сухих дрожжей**
- **60 г сахара**
- **0,25 л молока**
- **60 г сливочного масла**
- **1 яйцо**
- **200 г марципановой массы**
- **2 желтка**
- **0,5 ст. л. корицы**

Что делать:

1. Вымесить тесто, как в основном рецепте, добавив корицу. Накрыть пленкой и оставить на 30 мин. в теплом месте.

2. Тесто разделить на 2 части. Раскатать 2 пласта толщиной 0,5 см, разрезать их на квадраты со стороной 4 см.

3. В центр половины квадратов положить по 1 ч. л. марципановой массы. Смазать края желтком и накрыть оставшимися квадратами. Прижать края руками.

4. Разогреть духовку до 200 °С. Уложить булочки на противень, накрытый листом пергамента; оставить на 15 мин. Смазать оставшимся желтком, поставить в духовку и выпекать 15 мин.





профитроли | с апельсиновым желе и взбитыми сливками

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **20**
1 порция: **98,4 ккал**

белки – 2,7 г, жиры – 5,8 г,
углеводы – 8,8 г



Что нужно:

200 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
100 г сливочного масла
6 яиц
1 апельсин
100 мл сливок
3 ст. л. сахара
1 ч. л. желатина







Что делать:

1 Муку просеять на большой лист бумаги или пергамента. В глубокую сковороду налить 250 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить сливочное масло и соль. Убавить огонь до минимума. Взять лист бумаги с мукой так, чтобы получился желобок, и, непрерывно размешивая венчиком, всыпать в сковороду муку. Вымешивать, не снимая с огня, до получения однородной массы.

2 Снять сковороду с огня и сразу же вбить в тесто 2 яйца, перемешать. Переложить его в миску, добавить разрыхлитель и оставшиеся яйца. Взбивать тесто деревянной ложкой, пока не получится блестящая однородная масса.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Противень смазать небольшим количеством сливочного масла и присыпать мукой.
Получившееся тесто переложить в кулинарный мешок. Выкладывать тесто из мешка на противень кружками размером с грецкий орех. Поставить в духовку и выпекать 10 мин. Увеличить температуру до 220 °С и готовить еще 10–15 мин.

4 Вынуть противень с профитролями из духовки. Готовые булочки проколоть с одной стороны, чтобы выпустить пар. Переложить на решетку и дать остыть. Небольшим острым ножом или ножницами сделать надрез сверху каждой булочки. Он должен быть такого размера, чтобы внутрь можно было с помощью чайной ложки положить начинку.

5 Желатин замочить в 50 мл теплой кипяченой воды. Апельсин очистить от кожуры, пленок и косточек.
С помощью пестика размять в пюре апельсиновую мякоть и 2 ст. л. сахара. Добавить желатин, перемешать. На дно каждой булочки положить немного апельсинового желе.

6 Сливки взбить с сахаром, выложить их поверх желе. Через небольшое сито присыпать профитроли сахарной пудрой. ■







КСТАТИ

КУЛИНАРНЫЙ МЕШОК – весьма полезная вещь. С его помощью отсаживают тесто, крем, взбитые сливки, овощные пюре, делают украшения и надписи на кондитерских изделиях.
Различные насадки, которые, как правило, входят в комплект, позволяют придавать блюдам самые разнообразные формы.
Чтобы масса, которую вы выдавливаете, получалась ровной и гладкой, ее надо укладывать в мешок достаточно плотно, воздушных полостей быть не должно.



торт | карамельно-банановый



Время приготовления: **1 час**
Порций: **6**
1 порция: **454,2 ккал**

белки – 6,5 г, жиры – 19,7 г,
углеводы – 62,7 г

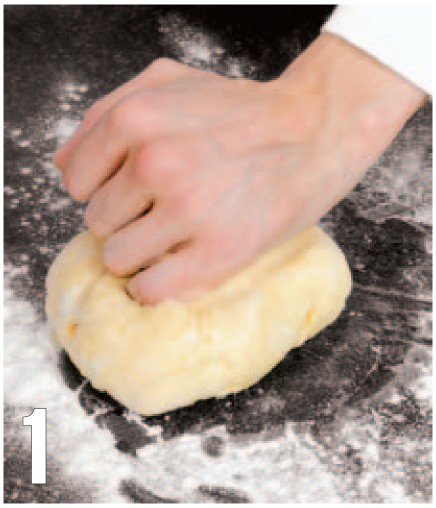
Что нужно:

Для теста:

1,5 стакана муки
1 ч. л. разрыхлителя
100 г сливочного масла
1 яйцо
2 ст. л. сахара
125 г натурального йогурта

Для начинки:

50 г сливочного масла
100 г сахара
6 бананов





Что делать:

1 Муку просеять горкой на рабочую поверхность. Сливочное масло растопить. Добавить в муку разрыхлитель, масло, сахар, яйцо и йогурт. Вымешивать тесто, пока оно не станет гладким и однородным. Скатать тесто в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 мин.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Для начинки сливочное масло растопить в форме для выпечки или в большой сковороде со съемной ручкой. Добавить сахар и готовить на среднем огне, постоянно помешивая, пока масло с сахаром не превратятся в золотистую карамель, примерно 5 мин. Снять с огня и дать остыть.

3 Бананы очистить, каждый разрезать вдоль пополам. Уложить половинки по кругу на карамель начиная от края формы. Приближаясь к центру, укорачивать кусочки бананов, чтобы круг получился правильным.

4 Достать тесто из холодильника и раскатать его на присыпанной мукой поверхности в круг, диаметр которого должен быть на 2,5–3 см больше диаметра формы или сковороды. Накрыть тестом бананы, загнув края круга внутрь формы. Поставить в духовку и выпекать 25 мин. Вынуть, накрыть чистым полотенцем и дать постоять 5 мин. Перевернуть на блюдо.

Подавать с мороженым или сливками.





пирог с бананами и орехами

Что нужно:

2 упаковки слоеного теста
4 банана
200 г грецких орехов
1/2 ч. л. корицы
4 молотые гвоздики
7 ст. л. ликера Amaretto
60 г пшеничных сухарей
1 ст. л. оливкового масла
200 г сливочного масла
1 желток
мука для раскатывания теста
1/2 л воды
200 г сахара
5 ст. л. цветочного меда
цедра 2 лимонов
сок 1/2 лимона

Что делать:

1. Оливковое масло разогреть на сковороде и опустить в него нарезанные кружками бананы. Жарить 7 мин. до размягчения. Влить 4 ст. л. ликера и перемешать.

2. Бананы смешать с размолотыми орехами, сухарями, специями.

3. Тонко раскатать тесто, на противень положить пергамент и на него выложить первый лист теста, смазанный сверху сливочным маслом и ликером. Положить второй лист теста, смазанный сливочным маслом, и равномерно распределить по нему всю начинку. Потом еще два слоя теста, также смазанных сливочным маслом и ликером. Верхний слой теста обмазать желтком и поставить пирог в разогретую духовку на 20 мин. при температуре 180 °С, после 10 мин. температуру уменьшить до 150 °С.

4. Подогреть стакан воды, добавить сахар, цедру и сок лимона, мед и довести до кипения. Смазать сверху горячий пирог.





варенье

из апельсинов



Время подготовки: **8 часов**
Время приготовления: **1 час**
Порций: **20**
1 порция: **398,4 ккал**

белки – 16,9 г, жиры – 3,5 г,
углеводы – 98,4 г

Что нужно:

2 кг апельсинов
2 кг сахара
4 ст. л. лимонного сока

Что делать:

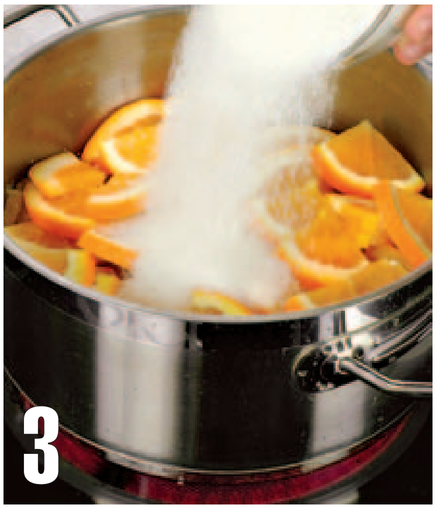
1 Апельсины вымыть, обсушить полотенцем. Не очищая от кожуры, разрезать каждый на кружки толщиной 1 см, а их, в свою очередь, на 4 части. Удалить косточки. Сложить апельсины в широкую кастрюлю, влить 1 л воды.

2 Накрыть тарелкой соответствующего диаметра (она должна плотно накрыть апельсины). Сверху поместить груз, так чтобы фрукты были полностью покрыты водой. Оставить на ночь.

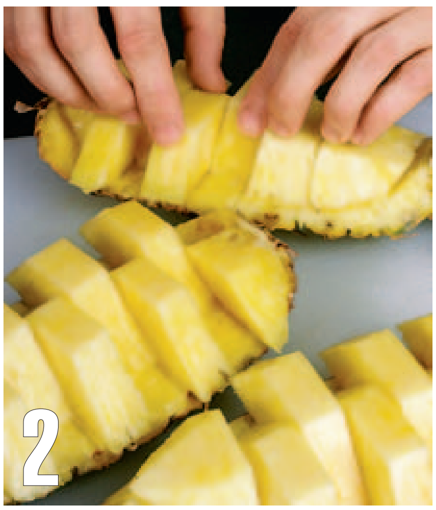
3 На следующий день снять груз, поставить апельсины на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, добавить сахар и лимонный сок. Варить без крышки 30–40 мин., пока цедра не станет совсем мягкой.













наш совет

Десерт можно приготовить другим способом. Пропитайте ананас сахаром, имбирем и маслом. Запеките в духовке. Облейте ромом, подожгите и подавайте.



ЛОДОЧКИ | ананасовые

Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **294,2 ккал**

белки – 0,8 г, жиры – 15,4 г,
углеводы – 38,1 г

Что нужно:

1 ананас весом около 600 г
2 ст. л. сахара
1 ч. л. молотого имбиря
3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. темного рома

Что делать:

1 Ананас вымыть вместе с листьями, стряхнуть воду, дать обсохнуть. Также вместе с листьями разрезать на 4 части.

2 Срезать мякоть вдоль кожуры ананаса. Затем, не снимая мякоть с кожуры, нарезать ее поперек «лодочки» дольками шириной 1 см. Получившиеся кусочки раздвинуть через один в разные стороны так, чтобы поверхность их соприкосновения была 1,5–2 см. Закрепить их деревянной шпажкой.

3 Смешать сахар, имбирь, масло и ром. Смазать полученной смесью ананас, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин.

Подавать горячими.





напитки | на основе кофе

Что нужно:

Для мокко актива:

0,5 л воды
50 г кофе
щепотка соли
половина грейпфрута
3 ст. л. меда

Для кофейного пунша:

300 мл свежесваренного кофе
200 мл красного сухого вина
50 мл коньяка
4–6 кусочков сахара
1 апельсин



мокко актив

Время приготовления: **10 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **58 ккал**

белки – 1,1 г, жиры – 1,0 г,
углеводы – 11,1 г

Достаточно одной чашечки этого напитка, чтобы вы чувствовали себя бодрым весь день.



Что делать:

1 Кофе очень мелко смолоть. Воду довести до кипения, всыпать кофе, размешать. Как только образовавшаяся на поверхности пена начнет подниматься, снять с огня.



2 Добавить в кофе щепотку соли. Мелкое сито накрыть плотной бумажной салфеткой (можно также использовать специальный фильтр для кофеварки). Профильтровать кофе.

3 Из грейпфрута выжать сок, смешать его с медом и добавить в кофе. Пить маленькими чашечками.





кофейный пунш

Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **151 ккал**

белки – 2,8 г, жиры – 2,5 г,
углеводы – 14,3 г

Что делать:

1а Сварить крепкий кофе, как описано в предыдущем рецепте. Вино подогреть на среднем огне, не доводя до кипения. Добавить подогретое вино и коньяк в кофе.

2а Апельсин тщательно вымыть, обсушить. Кусочки сахара потереть об апельсиновую корку – сахар должен впитать цитрусовый аромат. Разлить кофе по чашкам, добавить в напиток сахар.

наш совет

Каждый из этих напитков обладает своим неповторимым ароматом. Для их приготовления мы советуем использовать кофе без ароматических добавок.



анонс





■ **следующий номер выйдет 17 января**



С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

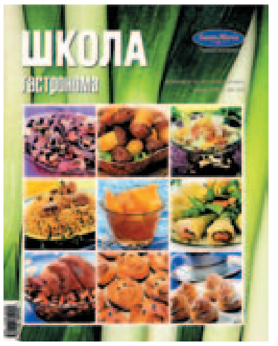
«   »   2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№1 (27), январь 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»

125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Редакция:

главный редактор Андрей Захарин
директор Наталья Чернышева
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнер-верстальщик Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
корректор Татьяна Винарская

повар-консультант Константин Жук
над номером работали Олег Кулагин, Валентина Белунова

исполнительный директор Ольга Ткалич

директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина

Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Евгений Матяш
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Соколов (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070

Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 189 400
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко

Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.